第一图书网, tushu007.com

<<完美准爸爸必读>>

图书基本信息

书名：<<完美准爸爸必读>>

13位ISBN编号：9787802180772

10位ISBN编号：7802180775

出版时间：2006-5

出版时间：中国宇航出版社

作者：凌一

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

孕育爱的“结晶”，你“计划”好了吗？

和爱妻一起孕育一个生命也许是你一生中最值得兴奋的事情。

从此，你将感受到自己生命的延续，感受到小生命成长的喜悦。

怀孕是你和妻子将共同经历的生命历程，当你第一次感受到宝宝在母腹中的悸动，当你透过超声波检查第一次看到宝宝的轮廓，那种做父亲的骄傲是无法替代的。

但这些也同时让你肩上多了一份作父亲的责任，会有太多的事情等着你去料理。

这一切，你准备好了吗？

完美准爸爸必读　　你知道吗，为了培育出优良的“种子”，许多事情需要在孕前就开始准备，如制定详尽的计划，携妻子进行

<<完美准爸爸必读>>

内容概要

当你得知自己就要当爸爸的那一刻，你是在激动、兴奋、慌乱、期待之余袖手旁观，认为怀孕是妻子一个人的事，自己帮不上忙、插不上手?还是把孕育小生命看作是夫妻共同的责任，积极主动地培养自己的“准爸爸”意识，一起走过从二人世界到三人世界的心路历程?本书为准备做爸爸的“完美老公”提供了88个颇具代表性的典型问题，有很强的医学针对性和实用操作性，帮你从容面对孕育小生命过程中的酸甜苦辣。
从老公到老爸的蜕变，忙碌中领悟做准爸爸的意义和乐趣，尽情享受孕育宝宝的奇妙旅程。
欢迎你加入准爸爸的行列！
从完美老公到完美老爸，从“甩手掌柜”到“家庭主夫”，对于将为人父的你来说，在骄傲、激动的背后，是不是还有几分辛劳和无助。
※《完美准爸爸必读——从老公到老爸的88个幸孕锦囊》为准备做爸爸的“完美老公”提供了88个颇具代表性的典型问题，有很强的医学针对性和实用操作性，帮你从容面对孕育小生命过程中的酸甜苦辣。
※从老公到老爸的蜕变，忙碌中领悟做准爸爸的意义和乐趣，尽情享受孕育宝宝的奇妙旅程。
※“爱嘉父母教室”将以“爱家”为理念，围绕家庭教育、孕产养育的主题，大力倡导为人父母者将孩子的养育和教育当作博大精深的学问来学习和感悟，欢迎年轻父母到我们的“教室”做做功课吧！

作者简介

本丛书由凌一健康组集体编写。
凌一健康组是一个专业创作团队旗下5名专职作家皆毕业于医科大学并有多年临床实践经验，精通医药、保健、有儿．幼教等专业知识。
该团队以专业为基础主张时尚写作，倡导快乐阅读。
近年来创作出版了孕产育儿类图书逾20部。
主要作品有；《好想有个孩

<<完美准爸爸必读>>

书籍目录

1 提前一年“ 计划 ”生育2 化解妻子心中的担忧3 这笔账，你不得不算4 自测双方的健康状况5 孕前体检，一样也不能少6 有病必须先治疗7 建好感染的“ 隔离墙 ”8 小心“ 祸从口出 ”9 要想有个好宝宝，戒烟戒酒要趁早10 呵护“ 种子 ”的质量11 实施一个健身计划12 对不起，跟宠物说拜拜13 警惕环境中的隐形杀手14 别忘了，带她和牙医“ 约会 ”15 最高指示：停止避孕，谨慎用药16 为妻子储备营养17 连续三个月，观测妻子基础体温18“ 爱 ”在瓜果飘香时19 只要做得够好，生男生女都由你20 那一夜，让“ 阴谋 ”得逞21 今天你最高兴，因为她“ 有了 ”22 280天，每天做记录23 推算宝宝何时出生24 了解妻子的孕期变化规律25 记录一颗种子的成长26 你快乐，所以她快乐27 孕期这样看医生28 妻子恶心呕吐，不要茫然无助29 不要让她成为卫生间的常客30 打倒她的三大敌人——腰酸，背痛，腿抽筋31 让妻子远离水肿困扰32 还原妻子的美丽33 警惕流产“ 杀害 ”宝宝34 妻子太“ 甜 ”要小心35 贫血，可以这样来调理36 时常为妻子量血压37 不要和宝宝“ 过早 ”见面38 每天说一句，老婆我爱你39 从“ 美食评论家 ”到“ 特级厨师 ”40 制定维生素补充方案41 不要在“ 植物蛋白 ”，“ 动物蛋白 ”中徘徊42 做好妻子的“ 挖矿机 ”43 保证妻子充足的热量44 妻子进补，把握尺度45 妻子嗜“ 酸 ”要注意46 吃出聪明宝宝47 妻子参加“ 孕 ”动会，你是陪练48 老婆坐立行走，姿势要规范49 妻子孕期出行，你是保镖50 妻子穿衣打扮，给出合理意见51 让妻子睡个安稳觉52 一起防范牙病的突然袭击53 打响妻子“ 乳房保卫战 ”54 做好这把秤，控制好妻子的体重55 做好妻子的“ 测量仪 ”56 偶尔一次，注意方式57 魔镜魔镜告诉我，我的宝宝健康吗？
58 冷静面对羊水异常59 帮助宝宝保持正常的姿势60 别得意，“ 一举多得 ”要注意61 告诉宝宝，不要太靠前62 让宝宝稳步成长63 维护宝宝的“ 硬件 ”64 宝贝，请别迟到65 带妻子在音乐的海洋里漫游66 送给妻子一座“ 黄金屋 ”67 感受宝宝的小动作68 培养我的音乐“ 小天才 ”69 每天抚摸宝宝10分钟70 训练我的小小“ 运动员 ”71 我给宝宝讲故事72 宝贝，我们来做游戏73 选择一种方式，帮宝宝来到世界74 慎重选择分娩医院75 选择“ 导乐 ”，让妻子轻松分娩76 防范万一，不怕一万77 做好周全的物质准备78 打造完美育婴条件79 营建“ 绿色 ”婴儿房80 漂亮宝贝我包装81 我看见我的宝宝长大了82 给自己补习喂养知识83 提前物色称职保姆84 准备请产假了85 密切关注临产征兆86 宝宝是这样出生的87 让妻子勇敢迎接分娩88 临产前，给妻子一个深情的吻

章节摘录

当你正在积极筹划，为孩子的孕育而精心准备时，却发现妻子时常愁眉紧锁、唉声叹气。是什么原因冲淡了她原有的喜悦?去和她聊一聊吧，此时，她很需要你。

担心失去美丽　　相对于你所担心的事业、经济收入等“大事”来说，妻子的顾虑可能会简单得多。

她第一个想到的，可能是自己容貌和身材将面临的变化。

从此，婀娜有致的身材将日渐臃肿，皮肤也会失去往日的光洁与娇嫩，于是，她犹豫了，退缩了。

婚姻美满且有生育经历的女性，更年期出现的年龄为47．5～52岁；婚姻虽美满但却坚持未生育的女性，更年期多在44～46岁出现；没

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com